



**ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ,
ЧТОБЫ ПОМОЧЬ МОИМ ДЕТЯМ
ЖИТЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ В СЕМЬЕ**



НАРКОТИКИ

Большинство детей и подростков действительно не употребляют наркотических веществ.

Однако многим детям могут предложить попробовать такие вещества.

Вот почему очень важно обсудить с ними опасность употребления наркотических веществ.

Наркотики не только уничтожают здоровье и личность подростка, они разрушают отношения в семье и заставляют вашего ребенка не говорить, не чувствовать, не доверять.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ РЕШАЮТ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ?

- Возможно, это выражение внутреннего протеста.
- Может, это принято в подростковой группе.
- Потому что это рискованно.
- Из простого любопытства.
- Хочется казаться взрослее.
- Его/ее заставили.



ПОМНИТЕ!

Наркотики опасны, но еще опаснее ваша неверная реакция и неправильные действия в случае, если возникли подозрения, что подросток употребляет наркотические вещества.

ПРАВИЛА, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ:

- Не поддавайтесь панике.
- Проанализируйте факты.
- Не сообщайте случайным людям о подозрении.
- **Воспользуйтесь поддержкой специалистов в решении проблем наркозависимости** – психологов, врачей, сотрудников телефонов доверия психологических служб.

ЧТО ЖЕ Я МОГУ СДЕЛАТЬ?

Вы, как минимум, должны:

- Знать основные виды наркотических веществ и связанные с ними опасности.
- Знать, как обсуждать с ребенком проблемы употребления людьми наркотических веществ.
- Знать признаки потребления наркотических веществ и связанные с этим изменения поведения и внешнего вида употребившего их человека.
- Знать, куда в случае необходимости обратиться за помощью.



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ НЕ ПОПАСТЬ В БЕДУ:

- Больше доверяйте своим детям.
- Чаще давайте подросткам возможность принимать самостоятельные решения.
- Внимательно слушайте, что говорят ваши дети.
- Не заставляйте детей чувствовать, что их ошибки неисправимы.
- Никогда не наказывайте детей в присутствии других.
- Чаще хвалите детей, чтобы укрепить хорошее поведение.
- Никогда не угрожайте детям: «Если ты когда-нибудь попробуешь алкоголь или наркотики, то я не буду любить тебя и откажусь от тебя!»
- Чаще завтракайте, обедайте и ужинайте всей семьей.
- Организовывайте семейные праздники, которые подростки ждали бы с удовольствием.
- Поговорите со своими детьми о наркотиках;
- Попробуйте договориться о том, что ребенок не будет пробовать наркотические вещества;
- Будьте примером для своих детей;
- Ежедневно ведите себя так, чтобы максимально способствовать здоровому выбору вашего ребенка.



КАК СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ»?

- Я знаю, что ты справишься!
- Ты мне нужен именно такой, какой ты есть!
- Я в тебя верю!
- Попробуй еще разок, и все получится!
- С каждым днем у тебя получается все лучше и лучше!
- Я тобой горжусь!
- Мне очень важна твоя помощь.
- Не отступай!
- Для меня важно все, что тебя волнует, тревожит и радует.
- Ты – мое солнышко!
- Для меня нет никого лучше тебя.
- Я знал(а), что у тебя обязательно получится.
- Я рад(а), что ты – мой сын (моя дочь)!
- Никто мне не сможет заменить тебя.
- Ты на верном пути!
- Ты – молодец!
- Я очень тебя люблю!